

Bloemen om te eten en nooit meer te vergeten

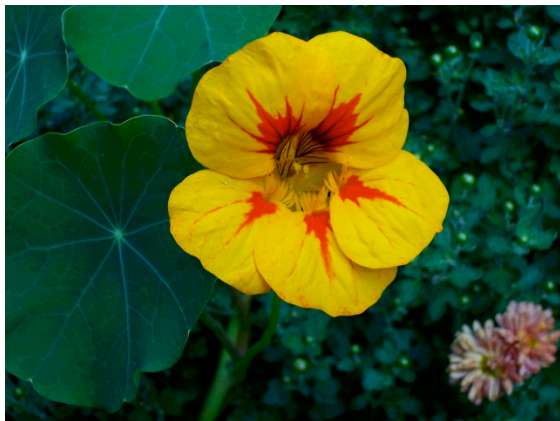
Tijdens dit laatste proef-moment bij BioBoer Busschots in het kader van het project 'wijheizijweihij', maakt Nathalie Hunter een culinaire compositie waarbij de zonnige kwaliteiten en dito kleuren van enkele bloemen het geheel extra doorwarmen.

Daartoe gingen we op tocht, om te verzamelen wat er te nog plukken viel, na de laatste zomervlagen van de afgelopen dagen...

Oost-Indische kers (*Tropaeolum majus*)

*Algemeen **stimulerende werking**, vooral van de ademhalingswegen, de geslachtsklieren en de urinewegen. Bevat een **natuurlijk antibioticum** (helenine) en is een goede bron van vitamineC.

*Bevat veel zwavel en deed/doet daardoor qua **smaak** aan de andere **pittig-scherpe** 'kers'kruiden als tuin- en waterkers denken ('*Nasturtium indicum*' was trouwens een eerdere benaming).



Oost-Indische Kers

Chinese bieslook (*Allium tuberosum*)

*Anti-braakmiddel en **stimulerende en harmoniserende werking** op de nieren en de blaas.

***Milde ui-knoflookgeur en -smaak.**

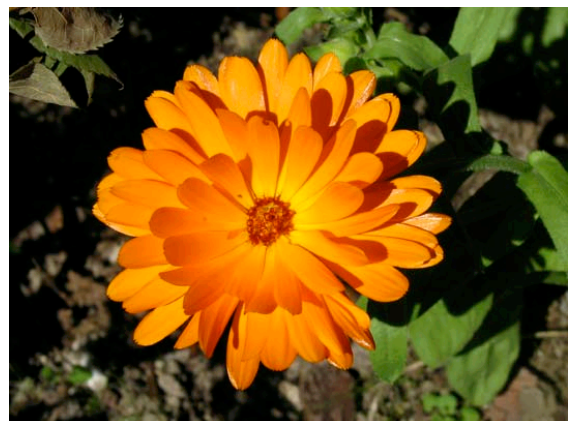


Chinese bieslook

Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

***Verzachtend**, heilzaam kruid vnl. voor het spijsverteringsstelsel en de huid. **Ontstekingswerende en kalmerende** eigenschappen.

*Smaak is **bitterzoet, zoutig**. Wordt ook als kleurstof gebruikt in voedsel, textiel en cosmetica.

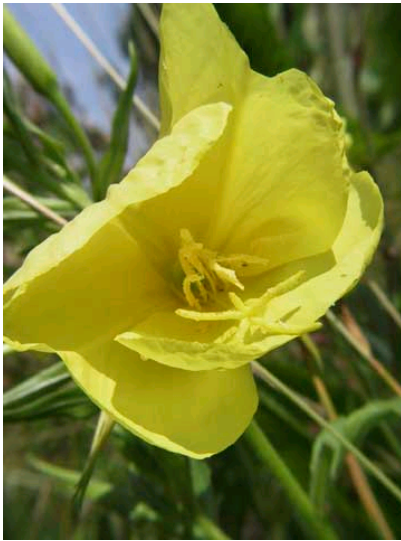


Goudsbloem

Teunisbloem (*Oenothera biennis*)

*De **olie** uit de bloem bevat **GLA** (gamma-linoleenzuur, omega-6-vetzuur), dat een **harmoniserende hormonale werking** heeft, specifiek voor het vrouwelijke organisme. Vooral de huid en de regulering van de vrouwelijke periode zijn hiermee gebaat.

*De **smaak** is **zacht olie-achtig**.



Teunisbloem

Op basis van deze bloemen lieten we **2 bloemensalades** ontstaan:

1. een **pittige stimulerende salade** op basis van Oost-Indische kers en Chinese bieslook. Hier kan je eventueel nog bloemetjes van Rucola aan toevoegen.
2. een **zachte regulerende salade** op basis van Goudsbloem en Teunisbloem. Hier passen ook heemstbloempjes of andere uit de kaaasjeskruidfamilie bij.

Veel zon-zuiver proefgenot!

Lutje Van Boxelaer
diëtiste-herboriste
<http://lutjevanboxelaer.wordpress.com>